**Кинезиологические упражнения как метод профилактики**

**экзаменациооного стресса**

**Г.Селье** отмечал, что значение имеет не то, что с вами случается,

а то, как вы это воспринимаете.

**Цель:** Основной целью данного мероприятия является профилактика экзаменационного стресса.

**Задачи:**

- Расширить представление об экзаменационном стрессе.

- Обучить школьников различным методам стабилизации психоэмоционального состояния.

**План мероприятия**

1. Приветствие, настрой на работу.

2. Основная часть:

* Мини-лекция «Что такое «стресс» и «экзаменационный стресс». Причины.
* Беседа «Причины тревожности».
* Профилактика экзаменационного стресса: Кинезиологические упражнения для предупреждения и снятия стресса и другие методы саморегуляции.

3. Заключение

4. Рефлексия

**Приветствие.**

**Упражнение «Экзамен - это».** На данном этапе учащимся предлагается подумать, какие эмоции вызывает у них понятие «Экзамен» и отразить свои мысли на стикере. Далее стикер нужно наклеить на лист формата А3. После того, как все учащиеся выполнят работу, психолог озвучивает классу обобщенное представление о ГИА.

Психолог: Так что же такое «экзамен» на самом деле. И что можно сделать, чтобы настроить себя на это испытание? В этом мы сейчас с вами будем разбираться.

**Основная часть**

**Экзамены** - особый, очень сложный период в жизни человека.

При подготовке к экзамену

одновременно возникает множество

проблем:

* - как чувствовать себя уверенно,
* - как правильно излагать материал,
* - как лучше распределить время подготовки к ГИА? И многое другое

Всё это может привести к развитию стресса как в предэкзаменационный период, так и в процессе сдачи ГИА.

**Мини-лекция «Что такое стресс?»**

**Стресс -** состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на жизнедеятельность, вплоть до ее полной дезорганизации; физиологическая реакция организма, выражающаяся в состоянии напряжения, подавленности, спада.

Стресс может быть информационным (перегрузка информацией) и эмоциональным (позитивным и негативным).

**Симптомы экзаменационного стресса**

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ:

* усиление кожной сыпи
* головные боли
* тошнота
* «медвежья болезнь» (диарея)
* мышечное напряжение
* углубление и учащение дыхания
* учащённый пульс
* перепады артериального давления

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ:

* чувство общего недомогания
* растерянность
* паника
* страх
* неуверенность
* тревога
* депрессия
* подавленность
* раздражительность

КОГНИТИВНЫЕ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ):

* чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете
* неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих)
* воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (исключение из вуза, лишение стипендии и т.п.)
* кошмарные сновидения
* ухудшение памяти
* снижение способности к концентрации внимания, рассеянность

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

* стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену
* избегание любых напоминаний об экзаменах
* уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период
* вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах
* увеличение употребления кофеина
* ухудшение сна
* ухудшение аппетита

**Причины экзаменационного стресса:**

* интенсивная умственная деятельность;
* нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения;
* нарушение режима сна и отдыха;
* негативные переживания (отношения со сверстниками, личные драмы, детско-родительские отношения, климат в семье и т.д.)

**Причины тревоги перед экзаменом**

* Неуверенность в полноте знаний по предмету
* Личностные особенности

Психолог:

- По мнению ученых,стрессовое состояние является сигналом, оповещением, что следует остановиться, применить метод снятия напряжения и избавиться от негативных переживаний. Для этого можно использовать различные  **техники.** Сегодня я познакомлю вас с очень простыми и эффективными средствами противостояния стрессу.

1. **Кинезиологический** **комплекс упражнений, направленных на снятие стресса**

Упражнения следует выполнять под спокойную музыку.

* **Лобно-затылочная коррекция** (фронтально-акцепитальная коррекция). Одну ладонь положите на затылок, другую — на лоб. Закройте глаза и подумайте о любой негативной ситуации. Сделайте глубокий вдох-выдох. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумайте и осознайте то, как можно было бы данную проблему разрешить. После появления своеобразной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким вдохом-выдохом. Упражнение выполняется от 30 с до 10 мин.
* **Луч света.** Направьте яркий луч света от фонарика в середину лба. Длительность упражнения от 30 до 60 с. Во время упражнения смотрите на черный лист бумаги.

1. **Кинезиологический** **комплекс упражнений, направленных на снятие стресса**

* **Молния.** Проведите рукой вдоль переднего срединного меридиана от нижней губы к лобковой кости, затем в обратном направлении (расстегивая и застегивая «молнию»). Затем проведите рукой вдоль заднего срединного меридиана от верхней губы к копчику и в обратном направлении (расстегивая и застегивая «молнию» сзади). Движения проводить вверх-вниз несколько раз. Всегда заканчивать движением вверх.
* **Ахилл.** Легко ущипните обеими руками оба ахиллова сухожилия, затем мягко погладьте подколенные сухожилия несколько раз, сбрасывая в стороны и наружу.
* **Уши.** Мягко расправьте и растяните руками внешний край каждого уха в направлении вверх — наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Помассируйте участок от сосцевидного отростка за ухом по направлению вниз к ключице — 5 раз.
* **Постукивание.** Сделайте массаж в области вил очковой железы в форме легкого постукивания 10—20 раз круговыми движениями слева направо.
* Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Повторите упражнение 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение выполнять двумя руками одновременно
* Сделайте двумя грецкими орехами круговые движения в каждой ладони. Упражнение так же развивает тонкую моторику рук.
* Слегка помассируйте кончик мизинца.
* Поместите орех на кисть руки со стороны мизинца (на ладони) и ладонью другой руки слегка нажмите и сделайте орехом круговые движения (3 мин).
* Медуза. Сидя на стуле, совершайте плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

**Упражнения - энергизаторы**

Помогают настроиться на работу, дают заряд энергии.

1. Дыхание (Три вдоха – один короткий, резкий выдох).
2. Резкий поворот головой в правую сторону (3-5 раз).
3. Рисование двумя руками одновременно.
4. Представьте перед глазами Перекрещенные линии и внимательно их рассматривайте 1 минуту (глаза можно закрыть).

**Если вы по темпераменту ХОЛЕРИК ИЛИ САНГВИНИК, то вам больше всего подходит…**

* Спорт
* Танцы
* Комкание и разрыв на мелкие части бумаги
* Трудотерапия

**Если вы по темпераменту ФЛЕГМАТИК ИЛИ МЕЛАНХОЛИК, то вам больше всегоподходит…**

* Рисование (линий, геометрических фигур)
* Переключение внимания на посторонний предмет, изучение его свойств
* Релаксация
* Медитация

**Общие методы снятия волнения и тревоги**

* Дыхательные техники
* Самомассаж
* Кинезиологические упражнения
* «Подушка для крика»
* «Встряхнись»
* Аутогенная тренировка

**Заключение.**

Психолог раздает учащимся памятку с комплексом упражнений для профилактики тревожности и экзаменационного стресса, желает удачи на экзамене.

**Рефлексия.**

**Упражнение «Мой настрой».** Психолог предлагает высказать отношение к занятию и предложенным методам профилактики экзаменационного стресса при помощи большого пальца руки. Если ребенку понравился материал, то он поднимает вверх большой палец руки, а если не понравилось, то палец опускается вниз. Детям, которые показали отрицательную реакцию, предлагается проговорить свои эмоции.